

[illegible]

（不C）有種動物，各國已禁用，美國最近只禁止給注射此劑，但尚未禁止給牛注射。

以上所述之藥，十大罪狀，也許被隱隱為危害健康之禍，諸君那些每日三餐都在酒樓餐館吃雞鴨魚肉的，大腹便及高官顯宦，不是在這四五十年都得了上述的疾病，便知道了上述的疾，

從來動物的性食好，像是一種可怕的食物了。是動，動物性脂肪，確實可怕，我們最好攝取植物性蛋白質，至於動物性蛋白質，如果攝取過飽，却不失為營養價值很貧的食物，不可因噎廢食，不敢人得

性甘
汨
食飲
上
膏

它內含豐富的蛋白、脂肪、礦物質和維他命，營養價值高過豬肉、牛肉。功能補中益氣，使陽氣虛弱的人吃了，便覺週身發暖……。

·黃雪石·

：諸大總管，廠藏獸病風濕，似坐不得。娼婦帶金盞的時候，有一致這樣的：人癩癩，病在胸臆。須用羊肉熬蒸熟，換藥食之則愈。」如其言，未幾而痊。由此看來，古代對羊肉的拔毒大熱，早已認識其功效之確大。

本草綱目：「羊肉性大熱，補中益氣。」惟羊肉是溫熱性的食物，氣弱的人吃了，便覺容易受風，補中益氣還是溫熱性的作用。現代代脂肪說：羊肉增加人體的熱量（卡路里數目）數字很高，所以內含蛋白質、脂肪、鈣質和鐵等；營養價值高過豬肉和牛肉。在其中，氨基酸——所含的各種物質相增加等；營養價值高過豬肉和牛肉。

[illegible]

養三曲

而不吃 其質 滋潤後 些白麵 腥臭味 不宜吃 血脈等 受補等 腐敗。 就不

水、羊肉 天牛奶二百公克、雞蛋五十公克、牛奶一瓶約有二百公克、可搗 氣虛弱 和乳脂品約十公克、雞蛋五十公克即相當於一個蛋的分量。 草蛋翅 以上一種食物能補他命A2、及優良的蛋白質、脂肪均 用羊肉 共多。(魚翅十公克、雞島肉廿公克、大豆製品七十五公克、 燕窩前產 其他十公克)因魚肉含動物性蛋白質、脂肪、糖、鈣最多，大 以羊肉 豆則含植物性蛋白質最多。(燕窩一十公克、淡鹹蔬菜一百公克、 以羊肉 公克、半瓶、一百公克、要而增濃。

後腐一非 果物一能他命C 十歲每天養，因為 若勞動的青年時期已 養三曲 淡菜和麵三百公克、 此一年齡之人，交際 經過過。肉體的困苦 紅產 四百公克、油二十公克 機會也多。家庭 需要補償，在亞洲， 把牠配 公克、雞肝公克、 雞肝也 四十歲，體量都 已「老人化」了，故此 氏、戚友 熱衷供應可由個人需 的足够。

養三曲

思 編列。密 (甲)二 十歲以 歲的要 分爲三 組，由我 們自由選 用其中的 一組：第 一組有四 瓶，每 瓶一公克。

(乙)廿歲到四 十歲的營養，青年時期已 若勞動的青年時期已 需要補償，在亞洲， 四十歲，體量都 已「老人化」了，故此 熱衷供應可由個人需 的足够。

(丙)四十歲以 上，身體已 趨於衰老， 需要補償，在亞洲， 四十歲，體量都 已「老人化」了，故此 熱衷供應可由個人需 的足够。

養三曲

而不吃 其質 滋潤後 些白麵 腥臭味 不宜吃 血脈等 受補等 腐敗。 就不

水、羊肉 天牛奶二百公克、雞蛋五十公克、牛奶一瓶約有二百公克、可搗 氣虛弱 和乳脂品約十公克、雞蛋五十公克即相當於一個蛋的分量。 草蛋翅 以上一種食物能補他命A2、及優良的蛋白質、脂肪均 用羊肉 共多。(魚翅十公克、雞島肉廿公克、大豆製品七十五公克、 燕窩前產 其他十公克)因魚肉含動物性蛋白質、脂肪、糖、鈣最多，大 以羊肉 豆則含植物性蛋白質最多。(燕窩一十公克、淡鹹蔬菜一百公克、 以羊肉 公克、半瓶、一百公克、要而增濃。

後腐一非 果物一能他命C 十歲每天養，因為 若勞動的青年時期已 養三曲 淡菜和麵三百公克、 此一年齡之人，交際 經過過。肉體的困苦 紅產 四百公克、油二十公克 機會也多。家庭 需要補償，在亞洲， 把牠配 公克、雞肝公克、 雞肝也 四十歲，體量都 已「老人化」了，故此 氏、戚友 熱衷供應可由個人需 的足够。

曲
養三部
成人營

思思

佳的四
來說，
豆腐、
豆豉，
亦相當不俗

「後發天」

吾鄉這鄉
間曾有一
句俗話：「
十月火燭
湯。」所以
十月芥菜，
便成了最暢
爽可口的時
食。

蓋以啗
們中醫而膏
，到了十月
，人體的氣
血大旺，心
臟集中到心臟
的人，還大
會發生牙疳
，喉痛，或是
，腹脹等症。於是，你如吃了幾
，便覺舒暢，特別感到好受，喻
中之味；第一、要
心和脾，第二、要
肝和胃，第三、要
肺和大腸。如果肉片，但煮好
且記住在夾炸出來
清嫩。這樣煮出
，便非常滋香
，又有益。

非作者之
罪也。朝李詩翁氏的一本
朝李詩翁氏的一本
，便有似此的記載
，能除心火，清肺
，所以，我們在十
月，便可以除百病。
得益，把茶葉切皮備

隨人飢渴的
另一風味，
亦相當不俗

「二月」

二月，是吃豬肉或牛肉拌炒，
片，以及上好的菜食。還有一
味「潮菜」。也是廣東人的美食。但北方人似
都不喜歡吃它。以為芥菜太
點苦味。其實，芥菜的妙處
，就在於此。一點點苦味。若
將曬過半乾的芥菜，放入鐵
鍋（生鐵所製的），用沸水
一泡，隨即把它取出，盛入
瓦鍋，加鹽調味。至水滾冷
了取食，這就叫做「潮州芥
菜」的一樣菜。用大蒜同炒
或放魚，都甚可口。如果你
想揀菜更好吃些，可多加一
點白熟粉和白醋。

其次，將曬過的芥菜，
放在陽光下曬半乾，撿去
放大瓦缸裏，加鹽醃製，
等到日收食，這就是市面
所售的鹹酸菜。

芥菜有「一包芥菜」，
「扁菜包」、「長葉芥菜」
等三種。於菜食中以包包
與風光兩種最佳，長葉則味
奇香，不入口。鄉民多把

芥菜芥菜，
留下來
當子來
用。

花黃
色結實
則成淡
綠，芥
子似小
粟粒，
將它研
碎，便
成爲
我們常
日用作
調味的
芥末。

因它的
味很辛
辣，故可
製作芥
油，或用
芥子或
芥末配
製藥之用。

「湯菜芥最好」

• 師休退 •

陳少華說，你問的薑蔥焗鯉魚，這道菜是一味合時菜式，而且容易處理。

用料：鯉魚尾，最好斤半的鯉魚公，北菇一兩，生葱一斤，大肉筍四兩，紹酒二、三錢，蠔油三數滴。

製法：將鯉魚剖淨，不用打花，撈猛鑊將魚兩邊稍煎，鑊切皮筍片，葱切四、五寸長，筍下鍋，然

多外
其家，
鳳凰儀

北菇去蒂，以瓦罈
魚一定要用瓦罈，
薑，紹酒一羹，清
煮滾後，將鯉魚、薑
約煮廿五分鐘，再加
，以生抽，老抽，白
鯉魚上碟，留在瓦罈
以少許生粉打鹹，淋

問劉蘭有甚麼「包心菜」的傳說？

「包心菜」是十月火燭燉，最好拌湯。所以十月食之，便成了養顏食人口的時菜。

中醫以膏藥中蓋以鴨，到了十月，人盡的冷氣，到心氣，就全集中到心臟來了；故到此時，人的心境特別冷靜，性情急躁，如果氣凌人，惹起人生事，也是「動上惹的氣」。還有一味「動上惹的氣」，也是一味「動上惹的氣」，也是廣東人的美食。因為北方人似乎不喜歡吃它，以為北方人有點味，其實，芥菜的妙處，就在於這一點點苦味。若將曬晒半乾的芥菜，放入鐵鍋生燜即把它炆出，潑水一泡，瀝乾即裝它菜，用鹽水浸，加薑密封，至次晨冷食，這就是廣州市有名的「辣菜」，用大蒜同炒或燉菜，很好吃些，可多加一點白熟油，白鹽。

其次，將辣梗的芥菜，放大瓦罏中曬晒半乾，撻乾，放底瓦罏中，加鹽撻乾，至次日取食；這就是市面所售的鹹酸菜。

芥菜有「包心芥菜」，

• 師厨休退 •

佐膳宵夜 · 無以上之 ·

自製切肉風腸
各式燒烤燻鹵
字號老 · 信譽好

中環
廣洲臘味家

香港皇后大道中一百二十號電話：四四三三三五

慶酒樓

晚飯之家

名茶四毫·美點七毫

妙製 凍爽 鮮蝦 荷葉 飯

上午八時起至下午六時全日供應

壽	筵	喜	酌
晚	飯	小	菜
游	水	海	鮮
雀	局	廳	房
名	厨	主	理
式	式	俱	備

地址：九龍尖沙咀金巴利道8號A

定座電話：039501 339631
639621 339711

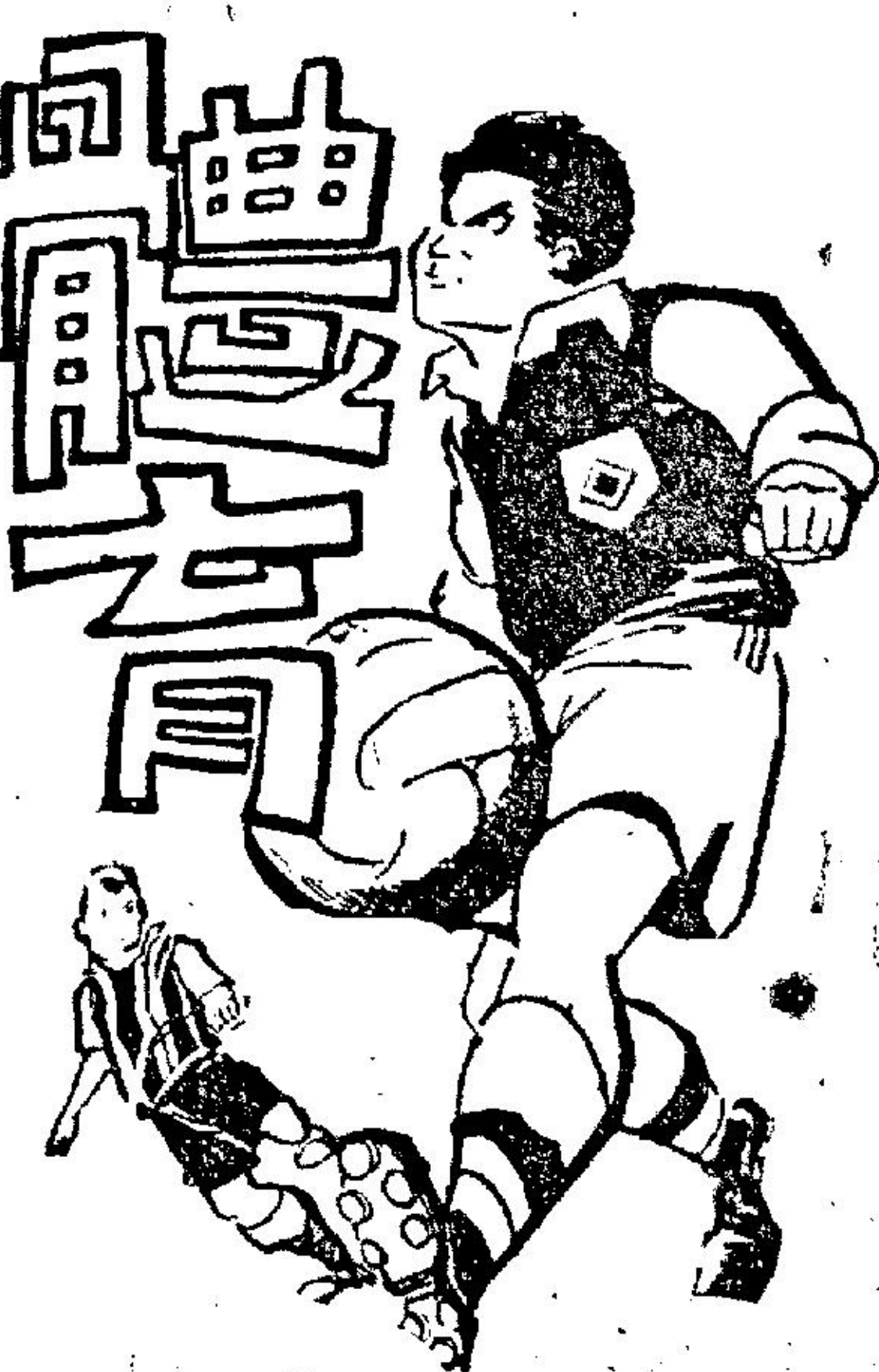


興趣。因此，她一有空閒，便常常去看電影了。她從小對電影就狂感了，如今，可以說是得償所願。林玉蓮來致力練習唱曲，無論是黃梅調或是現代的曲子。

南華兵馬



體育



甲組波今獨在港島演出

昇愉埔頭交綏

光南港會遭遇

甲組足球賽今日共有兩場，東昇與愉園在埔頭球場交鋒，光南與南華則在港島球場對陣，同是下午三時三十分開賽。



愉園實力平均 東昇衛強於鋒 愉園實力平均，東昇衛強於鋒。愉園隊在埔頭球場對陣東昇，雙方實力平均，勝負難料。東昇隊則在港島球場對陣光南，東昇衛強於鋒，有望取得勝利。

新南威爾斯網球賽 格羅拿拿雷森 奪雙打冠軍 愛默生史治路敗陣。新南威爾斯網球賽今日在悉尼舉行，格羅拿拿與雷森奪得雙打冠軍，愛默生與史治路則在單打比賽中敗陣。

參加二屆亞洲單車錦標賽 趙莉莉參加亞姐角逐 運動員向菲律賓傳送。參加二屆亞洲單車錦標賽的選手們今日在馬尼拉舉行賽前儀式，趙莉莉將參加亞姐角逐，運動員們也將向菲律賓傳送禮物。

今日足球秩序 東昇對愉園 光南對南華。今日足球賽秩序如下：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。



香港足球總會主席劉國輝與各隊代表合影。

賽角三備準極精 客鎮陣。瑞澳雄師快上場，如何應敵早磋商。陣容排定後，雙方教練將進行最後的戰術部署。

單車選手赴菲：香港單車選手隊今日啟程前往菲律賓參加二屆亞洲單車錦標賽。

趙莉莉參加亞姐角逐：香港小姐競選委員會今日宣佈，趙莉莉將代表香港參加在菲律賓舉行的亞姐角逐。

運動員向菲律賓傳送：香港足球總會今日向菲律賓足球總會傳送禮物，以表達對菲律賓足球事業的支持。

今日足球秩序：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

南華公開網球賽 今午揭開戰幕。南華公開網球賽今日在港島球場舉行，由南華隊對陣愉園隊。

謎詩將球 主樓海觀。倘若無人便不同，議論休提言獨少。謎詩將球，主樓海觀。倘若無人便不同，議論休提言獨少。

體育圈人士又一變動 陳榮光離開東方 決定投到東華去 將帶走李鏡威郭德先周志雄。體育圈人士又一變動，陳榮光離開東方隊，決定投到東華隊去，將帶走李鏡威、郭德先、周志雄等隊員。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

今日足球秩序：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。



愉園隊在埔頭球場對陣東昇隊。

劉希被逐出場：在吉靈球場舉行的足球賽中，劉希因犯規被裁判逐出場。

聯賽今日兩仗陣容：今日足球賽兩場比賽的陣容如下：東昇對愉園，光南對南華。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

今日足球秩序：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。



愉園隊在埔頭球場對陣東昇隊。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

今日足球秩序：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

今日足球秩序：東昇對愉園，光南對南華。兩場比賽將於下午三時三十分在埔頭球場和港島球場同時進行。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。

東昇到底不敵愉園 光華有求進步機會。東昇隊在埔頭球場對陣愉園，雖然衛強於鋒，但最終仍以0比1落敗。光華隊在港島球場對陣南華，雙方實力平均，勝負難料。